

春宜养阳,重在养肝

文/王伟

记者近日从烟台市传染病医院了解到,急性肝炎患者前来肝病门诊看病的人数比其他季节明显增加。该院肝病科副主任医师、院长助理于吉广还告诉记者,由于节日期间喝酒、饮食不规律等引起的酒精肝、脂肪肝等发病人数增加,出现了小高峰。

“春宜养阳,重在养肝”,春季肝气旺盛而升发,只有保持肝脏旺盛的生理机能,才能适应自然界生机勃勃的变化。于吉广提醒广大市民春季要预防急性肝炎的传播,同时要警惕慢性肝炎病毒的蔓延,要重视酒精肝、脂肪肝。

春季是急性肝炎主要是甲肝、戊肝的高发期。由于急性肝炎的传染性一般较强,为了避免传染给其他人,急性肝炎患者最好隔离,分开用餐。急性肝炎病毒主要是通过消化道传播,于吉广建议市民要多加注意饮食卫生,少在不洁的公共场所吃饭,提高个人卫生水平,养成饭前便后洗手的良好习惯,不要生食不洁的海产品。

预防慢性乙型肝炎,关键是及时注射疫苗。于吉广提醒说,目前预防乙肝最有效的方法是及时注射乙肝疫苗。新生儿在出生时、出生后第1个月、第6个月分别注射乙肝疫苗,刺激免疫系统产生相应的抗体,达到预防乙肝的目的。目前烟台市病毒性肝炎的发病率已呈现逐年减少的趋势;其次,休息也是养肝护肝的重要手段。春天,阳气回升,病毒相对活跃,更应该关心自己的肝脏。因为长时间的工作状态让身体各器官血液需求量大增加,气血消耗很大,过度劳累是慢性肝炎复发的主要诱发因素之一。

于吉广介绍从就诊统计

来看近年来随着人们生活水平的提高,酒精性肝病、非酒精性脂肪肝的发病率在不断增加。很多人没把这个毛病当回事,认为只是种富贵病,也没什么大碍,没有引起人们足够的重视。其实,脂肪肝是肝纤维化、肝硬化甚至肝癌的一个重要诱因。对于于吉广呼吁市民要:忌酒,酒精是肝脏的大敌,尤其是患病的肝脏更怕酒,因嗜酒可使肝病加重。忌饮食失调,如过饱、饥饿、高脂肪饮食等。忌滥用药物,多种药物在肝内解毒,都会增加肝脏负担,延缓肝病康复。忌过劳和情绪不良。发现酒精性肝病、脂肪肝,应及时就诊、规范治疗,定期复查。



相关链接

1.打了乙肝疫苗就不会被传染了吗?

烟台市传染病医院

肝病科副主任医师、院长助理于吉广说由于每个人的免疫机能、体质等不同,有些人注射完乙肝疫苗后会产生抗体,有些人注射后免疫系统没有“应答”,不产生抗体或产生的抗体量不足。产生足量的乙肝表面抗体后,人才具备抵抗病毒的能力。打完疫苗3—5年后,最好到医

院复查还有没有抗体,没有抗体的则需要补种。

2.生活中和慢性肝炎患者接触,如共同进餐、握手等会被传染吗?

诸如同乙肝患者坐在一起谈话、握手、办事、同乘一辆车,共同进餐,接触卫生间、浴盆、厕所坐位、衣服等日常接触是不会被感染病毒的。

3.乙肝的主要传播途径是什么?

乙肝病毒主要通过血液传播,在我国主要传播途径是母婴传播。



教你一招

怎样蒸鸡蛋羹最嫩滑

蒸鸡蛋羹时,要让鸡蛋表面没有蜂窝状的小眼,可以这样操作:把鸡蛋打入碗中,搅匀,加一些凉白开水,再搅匀。用一个盘子把碗完全盖住,将盖好盖子的鸡蛋放入锅里蒸15分钟后取出。这样蒸出的鸡蛋羹肯定是没有蜂窝眼的。

生活宝典

“吃啥补啥”有道理吗?

民间盛行的“吃什么,补什么”,不仅有道理,而且还是中医养生学中一条重要的养生珍宝。

祖国医学早就认识到动物的脏器与人的脏器在形态、组织、功能上十分相似。在人体内脏功能发生病变时,用相应的动物脏器来治疗,或单独使用,或配伍使用,或作为治病,或作为补益,往往能收到一定的疗效。著名医学家李时珍说:“以胃治胃,以心归心,以血导血,以骨入骨,以髓补髓,以皮治皮。”这里就非常清楚地说明了祖国医学中的“以脏治脏”、“以脏补脏”及“以类补类”养生原则是被广泛认同的。

中医同时也认为,动物脏器是“血肉有情之品”,因此能产生“同气相求”的药效。这里所指的意义不仅仅是动物的脏器可以补益人体的同名脏器,

而且通过调整,控制其有关的生理功能,可以广泛地用于疾病的治疗。

中医养生学认为,“吃啥补啥”的原理也要讲究辩证选服。如猪心含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁、维生素等,能加强心肌营养,增加心肌收缩力,有补心安神的作用,民间药膳“朱砂炖猪心”,就多用于治疗惊悸、心跳、心慌等症。补血选“肝”当以羊、猪、兔肝补血最佳,可用来治疗肝血不足引起的眩晕、夜盲症、目痛等症。补肺气可选用猪、羊、牛的肺脏。

中医营养学认为,还可“以髓补髓”。因“髓中之髓”是指人体的骨髓、脑髓、脊髓三髓。一旦三髓的功能减弱或发生紊乱,则数病可发,所以日常人们不妨多吃髓类食品,以补脑益智,防止贫血、眩晕、头痛、失眠等症。

《让子弹飞》片场养生哲学

《让子弹飞》在全国已热映,剧中的三位男巨星又成了众人瞩目的焦点。此三人中,连最年轻的姜文也已经48岁了,但他们却表现得比很多年轻人都阳刚十足。这究竟为什么呢?原来,他们都是关心健康的人。

葛优喜欢睡觉

葛优平时在剧组,没事总是拿把躺椅,找个清静的地方躺着闭目养神。不知道的人以为他在睡觉,其实,他是一边养精蓄锐,一边琢磨台词,该用什么语气、声调等等。他说,演员这个职业耗费精神,就要学会随时随地储存能量。睡觉和闭目养神都能收到很好的效果。

发哥心态最平和

在剧组里,心态最平和的要算周润发发哥了。片场很多人都是他的粉丝,见到他就想跟他握手,发哥来者不拒,真诚地和每个人握手。

有一次,拍摄一场群戏,群众演

员大概有七八百人,大部分都是周润发

发的粉丝,大家都想和他合影。姜文怕打扰周润发休息,也怕耽误拍摄进度,准备采取措施制止。但周润发说:“没关系,我来解决。”他随即将群众演员分成两队,挨着跟每一队的人合影。每次合影的人数,就是能框进镜头的极限人数。这样,他硬是和现场所有的群众演员都合了影。

姜文最爱健身

导演姜文有一个爱好,就是随身带着水果和坚果,不仅自己吃,还分给剧组的人吃。

不过,因为姜文平时非常注重健身,不是抽空去骑马,就是练习哑铃,因此怎么吃也吃不胖。可剧组里其他人健身没他这么频繁,很容易就吃胖了。拍戏间隙,姜文一有空就和男演员们讨论健身。他还常指导其他男星练习骑马的技艺,还安排他们进行高强度的肌肉训练。

牙齿告诉你五个健康问题

磨牙:压力太大。如果你的牙齿变平,或者早上起来觉得下颌关节酸痛,可能都是磨牙引起的。专家指出,磨牙还可能引起头痛,疼痛甚至会辐射到脖子和背部上方。

牙齿裂缝:胃食管反流疾病。牙齿出现裂缝的原因是牙釉质变薄,这并不是衰老的症状,常与胃酸反流有关。这种慢性疾病会让胃酸反流到食道,并有少部分进入口腔,腐蚀牙齿,它通常是食道和胃之间的抗反流屏障发生病变引起的。

牙龈伤口难愈合:口腔癌。如果牙龈创口一两个星期都不能愈合,或

者某一区域的黏膜长时间呈白色或者红色,而不是正常的粉红色的时候,需要就医以排除口腔癌的可能。

牙龈包裹牙齿:药物不良反应。如果是正在服用免疫抑制剂、服药治疗心脏病或预防中风,你的牙龈有可能增厚,甚至包裹住牙齿,此时请务必小心。

假牙磨损:吸入性肺炎。专家指出,吸入性肺炎是老年人死亡的主要原因之一,这是由于气道吸入了异物,从而引发致命的炎症。这些异物常常是假牙的碎片。如果每天晚上坚持用特制的牙刷清洁假牙,并用清洁液浸泡,就可以大大降低这种风险。

烟台山医院3月份专家坐诊表(部分)

| 科别/时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|-------|--------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|--------------------|
| 消化内科 | 杨志虹* | 魏虹*** | 郑京华*** | 任珺* | 赵洪印* | 赵洪印* | 赵洪印* |
| 内分泌内科 | 赵长华** | 张良岩* | 隋国良* | 孙彩霞* | 张良岩* | 赵长华** | 孙彩霞* |
| 心血管内科 | 郭春晴** | 范觉新*** | 范金英* | 徐志颖* | 左鲁宁* | 杨芳* | 赵岗* |
| 神经内科 | 梁辉*** | 王东明** | 于群涛** | 王英* | 唐建华* | 副主任专家轮转 | 副主任专家轮转 |
| 肾内科 | 郑烟平** | 滕舰* | 林淑华** | 郑烟平* | 袁东* | 郑烟平* | 林淑华** |
| 中医科 | 常秀贞*** | 白长慧* | 姚继红* | 常秀贞*** | 白长慧* | 姚继红* | 白长慧* |
| 呼吸内科 | 费建雯* | 戴红* | 康丽君* | 费建雯* | /唐燕*** | 戴红* | 康丽君* |
| 风湿科 | 尉世同* | | 尉世同* | 尉世同* | | 尉世同* | |
| 保健科 | 李晓宇** | 蔡树霞*** | 刘亚平** | 唐艳秋* | 刘亚萍** | 刘亚萍** | 蔡树霞*** |
| 小儿科 | 祝端明** | 孙典清** | | 陈安鲁** | 李海燕* | | |
| 普外 | 万勇* | 杨昌柏* | 尹振家* | 宁思全* | 尹振家* | 张好生* | 刘明义** |
| 泌尿外 | /孙志刚** | 钱泽京* | 张海鹰* | | 张石生* | 钱泽京* | 张海鹰* |
| 神经外科 | 刘建辉* | 杨国宽* | 崔新国* | 施宏志* | 刘建辉* | 崔新国* | 施宏志* |
| 肝胆外 | 杨松竹* | 王树刚* | 王龙昌** | 费立明* | 杨国义* | 周彦明** | 王龙昌** |
| 心胸外 | 费秀渠** | 彭立明** | 姜德剑*** | 彭立明** | 刘曙光* | 彭立明** | 杨军*** |
| 肿瘤内科 | 周冬梅* | 仲昭坤* | 张恩宁*** | | | 仲昭坤* | 罗小东** |
| 口腔科 | 史丹* | 王毅* | 史丹*/韩延东* | 王毅* | 史丹* | 韩延东* | 史丹*(单号) 王毅*(双号) |
| 耳鼻喉科 | 高举* | 张月琴* | 张贤芬* | 张丽君** | 张贤芬* | 张月琴* | 高举* |
| 眼科 | 李超英** | 王良君* | 郝友娟* | 张素珍** | 郝友娟* | | 魏俊* |
| 产科 | 赵明玉* | 梁冠华** | 张永欣* | 姜剑婷* | 周燕玲* | 刘金英* | 刘金英* |
| 妇科 | 韩爱丽* | 方世兰* | 郝宗光** | 吴丽杰* | 陈宝焕* | | |
| 手外科 | 孙明** | 于胜军* | 杨志勇** | 李京宁* | 姜俊杰* | 李京宁* | 杨志勇** |
| 脊柱科 | 梁军* | /沈炳华*** 谭江威* | 刘建青* | 吕世桥* | 梁军* | 梁军* | 王传宝* |
| 关节科 | 王诗军* | 王维光* | 毕海勇* | 曲曰池*** | 马卫华* | 刘克贵*(单号) 王维光*(双号) | /张树栋*** 王诗军*/ |
| 创伤骨科 | 初亚东* | 王丹*** | 陈旭** | 贾培桐* | 刘永厚** | 蒋玉贵* | /洪焕玉* |
| 皮肤科 | 赵学福* 孙晓红* | 孙显云* 高岩* | 赵学福* 成淑闻*** | 孙乔莉** 孙显云* | 成淑闻*** 高岩* | 高岩* 孙晓红* | 成淑闻*** 孙乔莉** |

备注://xxx为上午坐诊,xxx/为上午坐诊,其余为全天坐诊。带***者为知名专家A,带***者为知名专家B,带**者为主任专家,带*者为副主任专家。若有临时调整,以医院当天坐诊表安排为准。

烟台山医院门诊部